

1 SE CONCRETO ACERCA DE TUS OBJETIVOS

Empieza pensando cómo afecta la AR a tu vida y a los retos específicos a los que te enfrentas en tu día a día.

¿Qué es lo que más te gustaría poder hacer?

Por ejemplo:

- ¿Estás trabajando en una guardería y quieres poder sentarte en el suelo con los niños?
- ¿Eres un padre/madre que quiere encontrarse lo bastante bien como para ir a las actividades deportivas de su hijo/a?
- ¿Quieres poder hacer los recados y llevar tú mismo la compra?

QUÉ ES LO QUE MÁS QUIERO CONSEGUIR EN LAS PRÓXIMAS SEMANAS/MESES (EL OBJETIVO QUE QUIERO COMUNICARLE A MI REUMATÓLOGO):

2 EVALÚA TU BIENESTAR ACTUAL

Recuerda siempre explicarle al reumatólogo cómo te sientes. Está bien si dices que no te encuentras bien, pero es igual de importante explicarle si estás mejor o peor que antes.



Bienestar actual

MIS COMENTARIOS:

3 EVALÚA TU PAUTA DE TRATAMIENTO ACTUAL

Evalúa cómo te sientes con tu pauta de tratamiento actual. Es importante compartir si la medicación te está ayudando y las inquietudes que tengas.



Pauta de tratamiento actual

MIS COMENTARIOS:

Es importante que seas sincero sobre sus pautas de tratamiento, aunque te resulte difícil hablar de tus inquietudes.

Por ejemplo, si presentas efectos secundarios o si te cuesta seguir las pautas de tratamiento, es importante que el médico lo sepa.

MIS PREGUNTAS O COMENTARIOS:

4 DOCUMENTA TUS SÍNTOMAS

Cómo te encuentras el día de la visita podría no ser un reflejo de cómo te encontrabas en otros momentos desde la última visita. Además de síntomas más frecuentes como dolor, rigidez y fatiga, no olvides mencionar si has tenido fiebre, pérdida de apetito o problemas al realizar las actividades.

Piensa en los últimos 3 meses y anota qué te ha pasado:

SÍNTOMAS (CUÁLES ERAN):

GRAVEDAD

FRECUENCIA (CON QUÉ FRECUENCIA HE TENIDO SÍNTOMAS):

DURACIÓN (CUÁNTO DURARON LOS SÍNTOMAS):

5 HAZ PREGUNTAS

Si hay algo más que no entiendes o si necesitas información adicional, no dudes en preguntar. Anota tus preguntas para que no se te olviden:

MIS PREGUNTAS: